

Esto no es una buena idea, ya que alienta al segundo motociclista a rebasar y meterse de nuevo, antes de que haya un espacio grande de seguridad adelante del vehículo que rebasó. Es más sencillo y seguro esperar hasta que exista suficiente espacio adelante del vehículo que se

va a rebasar, permitiendo así a cada motociclista el colocarse en la misma posición que llevaba antes de rebasar.

**Formación en fila** – Es mejor moverse en una fila cuando manejen en curvas, den vuelta y entren o salgan de una carretera.

---

## **E**STANDO EN CONDICION PARA MANEJAR

Manejar una motocicleta es una tarea compleja. Los conductores experimentados ponen atención al entorno en que manejan; para operar la motocicleta identifican peligros potenciales, hacen buenos juicios y ejecutan decisiones rápida y hábilmente. Su habilidad para actuar y responder en las condiciones cambiantes del tráfico y del camino, es influenciada por su condición y que tan alerta esté usted. Más que ningún otro factor, el alcohol y otras drogas degradan su habilidad para pensar claramente y manejar con seguridad. Tan solo un grado puede tener un efecto significativo en su conducta.

Veamos los riesgos involucrados en manejar después de haber bebido o ingerido drogas; también examinaremos lo que puede hacer para protegerse a usted y a sus compañeros.

---

### **POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTA INFORMACIÓN**

El alcohol es lo que contribuye a la mayoría de los accidentes de motocicleta. Los estudios muestran que entre el 40% y 45% de los motociclistas fallecidos en accidentes de motocicleta, habían estado bebiendo. Solamente en un tercio de los motociclistas se encontró una concentración de alcohol por encima de los límites legales; el resto solo tenía un poco de alcohol en su sistema – solo éso fue suficiente para perjudicar su

habilidad para manejar.

Anteriormente los niveles de drogas eran difíciles de distinguir o bien no se separaban de las infracciones por exceso de alcohol, porque los registros de tráfico no diferenciaban uno de otro. De cualquier forma, el alcohol o las drogas representan un peligro físico y legal para cada motociclista.

Tomar y usar drogas es un gran problema entre los motociclistas y automovilistas. Sin embargo, los motociclistas tienen mayor riesgo de

fallecer o de ser severamente heridos en un accidente. Las lesiones suceden en un 90% de los choques en motocicleta y en un 30% de los choques en automóvil donde el abuso de sustancias está involucrado. Estadísticas anuales señalan 2,100 motociclistas fallecidos y casi 50,000 severamente lesionados en este mismo tipo de choque. Estas estadísticas son demasiado alarmantes como para ignorarlas.

Si sabe los efectos que pueden causar el alcohol y otras drogas, se dará cuenta que el manejar una motocicleta y el abuso de estas sustancias no van de la mano. Tome estos pasos positivos para protegerse a sí mismo y para prevenir a los demás de lastimarse a ellos mismos.

## **EL ALCOHOL Y OTRAS DROGAS AL MANEJAR MOTOCICLETAS**

Nadie es inmune a los efectos del alcohol o las drogas. Los amigos pueden presumir que saben tomar, o bien de que hacen mejor las cosas si están drogados, pero en realidad estas sustancias reducen su capacidad para pensar y realizar habilidades físicas con destreza. El proceso de decisión y el juicio necesarios para operar un vehículo, se ven afectados mucho antes de llegar a los límites legales.

Muchas de las sustancias prohibidas y medicamentos que se encuentran en los anaqueles, tienen efectos secundarios que incrementan los riesgos de manejar en motocicleta.

En accidentes de motocicleta, es difícil saber a ciencia exacta que tan involucradas están ciertas drogas en particular; lo que sí se sabe es el efecto que tienen algunas drogas cuando se maneja una motocicleta. También se sabe que los efectos combinados del alcohol y otras drogas son más peligrosos de lo que son individualmente.

## **ALCOHOL EN EL CUERPO**

El alcohol entra rápidamente en la corriente sanguínea. A diferencia de la mayoría de las comidas y otras bebidas, no necesita ser digerido. En tan solo unos minutos después de haber sido consumido, alcanza al cerebro y comienza a afectar a la persona. El mayor efecto que causa el alcohol es el de disminuir las funciones del cuerpo. Haga lo que haga, lo hace peor después de haber consumido alcohol.

## **CONCENTRACIÓN DE ALCOHOL EN LA SANGRE**

La concentración de alcohol en la sangre, conocido como BAC, es la cantidad de alcohol en relación a la sangre del cuerpo. Generalmente, el alcohol se puede eliminar del cuerpo en proporción de una bebida por hora. Sin embargo, una variedad de otros factores podrían influenciar también el nivel de alcohol que se retiene. Entre más alcohol se encuentra en su sangre, mayor es el grado de impedimento.

Hay tres factores que determinan el BAC:

- **La cantidad de alcohol** que consuma.
- **Que tan rápido** beba.
- **El peso** de su cuerpo.

Hay otros factores que también contribuyen a la manera en que el alcohol afecta su sistema. Por ejemplo: su sexo, condición física, ingestión de alimentos, son algunos factores que pueden incrementar su nivel de BAC. Pero los efectos totales no son completamente conocidos. **El Alcohol puede seguirse acumulando en la sangre, aún cuando esté tomando en proporción de una bebida por hora.** Su juicio y habilidades pueden ser afectados por una sola bebida.

Una lata de cerveza de 12 onzas, una bebida mezclada, una copa de licor o un vaso de vino de 5 onzas, contienen la misma cantidad de alcohol.

Entre más rápido beba, se acumulará más alcohol en su sangre. Si toma dos bebidas en una hora, al final de la hora, por lo menos una bebida permanece en su corriente sanguínea.

Sin tomar en cuenta ninguno de los otros factores, la fórmula de abajo, ilustra la **MENOR** cantidad de bebidas que permanecen en la sangre:

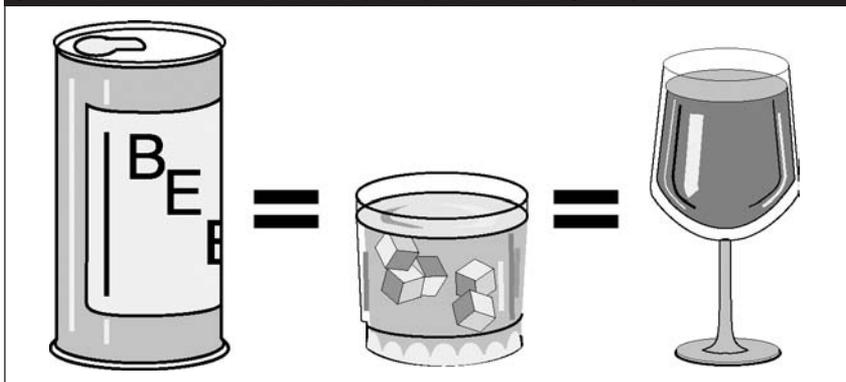
Total de Bebidas Consumidas	MENOS	# de Horas desde la última bebida	ES IGUAL	Bebidas que permanecen en su cuerpo
	-		=	

*Una persona que toma:*

- **8 bebidas en 4 horas**, retendrá por lo menos 4 bebidas en su sistema.
- **7 bebidas en 3 horas**, dejarán por lo menos 4 bebidas en su sistema.

Hay ocasiones donde una persona de más peso no acumula una concentración tan alta de alcohol en cada bebida que consume, ya que tiene más sangre y otros fluidos en el cuerpo. Sin embargo, cada individuo es

### CONCENTRACIÓN DE ALCOHOL EN LA SANGRE



---

diferente, por eso es mejor no tomar el riesgo de que su juicio y habilidades puedan ser afectados. El punto no es si usted está legalmente o no intoxicado. La pérdida de juicio y habilidades comienzan muy por debajo del límite legal.

## EL ALCOHOL Y LA LEY

En la mayoría de los estados, una persona con un BAC de 0.10% o más, se considera intoxicada. En otros estados el límite legal es de 0.08% o 0.05%. No importa que sobrio se vea o se comporte. La prueba de aliento y de orina es lo que generalmente determina si usted está manejando legal o ilegalmente.

Las posibilidades de ser detenido por manejar bajo la influencia de alcohol aumentan. La ley, cada vez más, reclama medidas más estrictas como respuesta a todas las muertes y lesiones innecesarias causadas por automovilistas y motociclistas ebrios.

### CONSECUENCIAS DE SER ARRESTADO

Hace algunos años, las personas encontradas culpables por primera vez tenían la posibilidad de salir del problema con una pequeña fianza y participación en clases para abuso del alcohol. Hoy en día las leyes de muchos estados imponen severas penalidades a los conductores en estado de ebriedad; estas penalidades son obligatorias, por lo que un juez las tiene que imponer.

Si usted ha sido hallado culpable de manejar bajo la influencia de alcohol o drogas, podría recibir alguna de las siguientes sanciones:

- **Suspensión de Licencia** – Suspensión obligatoria por haber sido encontrado culpable; arrestado o bien rehusar someterse a la prueba del aliento.
- **Multas** - Multas severas son otro aspecto de ser hallado culpable. Generalmente se imponen junto con una suspensión de licencia.
- **Servicio a la comunidad** – Realizar tareas tales como recoger basura a lo largo de las carreteras (highway), lavar autos en el patio de vehículos, o bien trabajar en un albergue (emergency ward).
- **Costos** – Tener que pagar gastos adicionales para abogados, no poder asistir a trabajar por tener que estar en la corte o en programas de educación del uso del alcohol, transporte público (mientras tenga su licencia suspendida) y aparte añadir los costos psicológicos de ser etiquetado como un “Conductor Ebrio (drunk driver)”

## MINIMICE LOS RIESGOS

Su habilidad para juzgar que tan bien va manejando es lo primero que se afecta. Su actuación va siendo cada vez peor, mientras usted piensa que va actuando cada vez mejor. El resultado es que irá manejando confiado y tomando cada vez más riesgos. Minimice los riesgos de beber y

manejar tomando medidas antes de beber. Controle la manera de beber o controle su manejo.

### NO BEBA

**No Beba** – Una vez que empieza, su resistencia empieza a decaer.

Ponerse un límite o tomar despacio son alternativas muy insuficientes. Su habilidad de realizar un buen juicio, es una de las primeras cosas afectadas por el alcohol. Aún si ha tratado de beber con moderación, puede no darse de cuenta hasta que extremo sus habilidades han sufrido los efectos de fatiga por el alcohol.

- **O bien no Maneje** – Si usted no ha controlado su manera de beber, entonces deberá controlar su manejo.
- **Deje la motocicleta** – Para que no le dé la tentación de manejarla. Busque otra manera de regresar a su casa.
- **Espere** – Si excede su límite, espere hasta que su sistema elimine el alcohol y sus efectos.

### INTERVENGA PARA PROTEGER A SUS AMIGOS

Las personas que han bebido de más, no pueden tomar decisiones responsables. Depende de los demás el intervenir para evitar que tomen un riesgo tan grande. A nadie le gusta hacer ésto por que es muy incómodo, penoso y nadie lo agradece. En el momento, rara vez se agradece su esfuerzo pero las alternativas son peores.

Existen muchas maneras de evitar que los amigos se lastimen:

- **Arregle un regreso más seguro** – Déles alternativas para regresar a sus casas.
- **Baje el ritmo con que beben** – Involúcreles en otras actividades.
- **Manténgalos ahí** – Utilice cualquier excusa para evitar que se suban a la motocicleta. Sírvales comida y café para que pase el tiempo. Explíqueles que le preocupa el riesgo que corren de ser arrestados, o de lastimarse ellos mismos o a alguien más.
- **Involucre a más amigos** – Haga que su grupo de amigos se involucre y ejerza presión.

Cuando usted interviene, siempre ayuda a mantener la presión del grupo. Entre más personas estén de su lado, es más sencillo para usted ser firme y es más difícil que el motociclista se resista. Aún si no se lo agradecen, por lo menos no tendrá que decir "Si por lo menos hubiera....."

### FATIGA

Manejar una Motocicleta cansa más que manejar un auto. En un recorrido largo usted se cansará más rápido de lo que lo hace en un auto. Trate de no manejar si está cansado; la fatiga puede afectar su control de la motocicleta.

- **Protéjase a si mismo** de los elementos – El viento, frío y la lluvia cansan más rápido. Vista

---

ropa caliente. Si planea viajar largos trayectos, vale la pena invertir en un parabrisas.

- **Limite su distancia** – Los motociclistas experimentados rara vez tratan de manejar más de seis horas al día.
- **Tome descansos frecuentes** – Deténgase y bájese de la motocicleta por lo menos cada dos horas.
- **No tome o use drogas** – Los estimulantes artificiales a menudo dan como resultado extrema fatiga o depresión cuando empiezan a perder su efecto. El motociclista no podrá concentrarse en las tareas que se le presenten.

**13**

***Auto-Examen***

***Si usted espera una hora por cada bebida antes de manejar:***

- A. No puede ser arrestado por manejar ebrio.
- B. Sus habilidades para manejar no podrán ser afectadas.
- C. Algunos efectos secundarios de la bebida podrían seguir presentes.
- D. Estará bien siempre y cuando maneje despacio

*Respuesta - página 57*